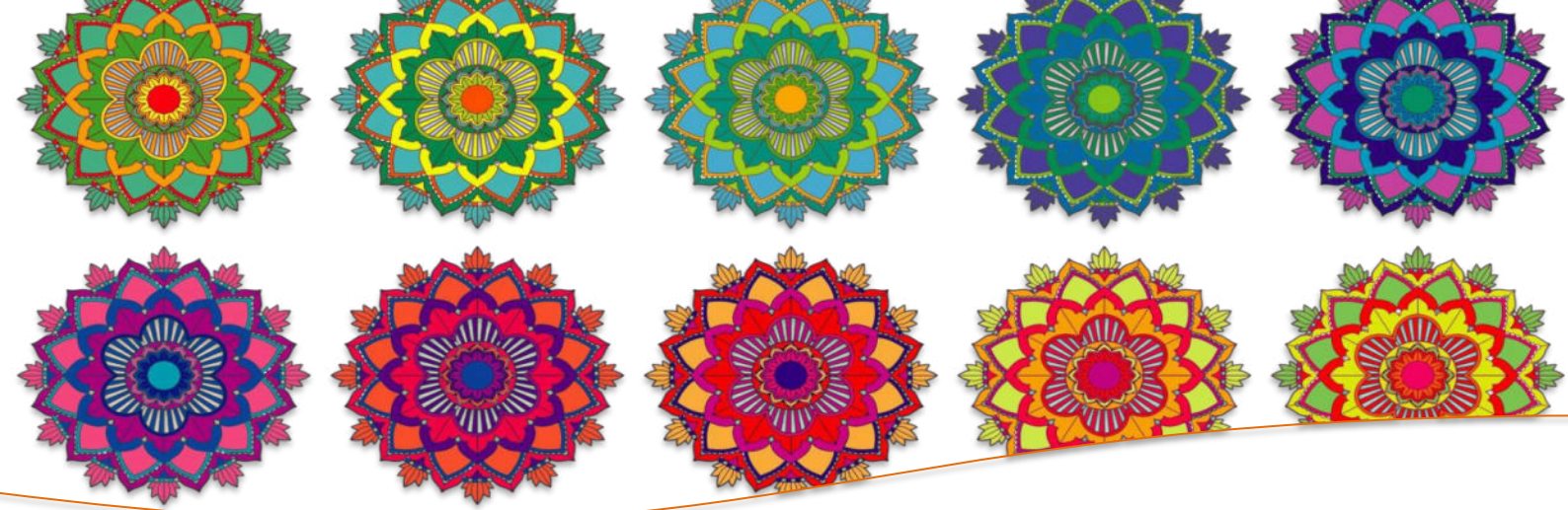




Наименование на дейността: Мандала с цветовете на емоциите

Възрастова група: 10 – 14 години

Продължителност: 25 – 30 минути

Резултати от обучението / цели:

- Изразяване на емоциите чрез творчески средства.
- Развиване на умения за релаксация.
- Развиване на осъзнатост чрез свързване на емоциите с цветовете.

Материали:

- Празни шаблони на мандали.
- Цветни моливи и бои.

Насоки за провеждане (за учителя):

1. Преди дейността учителят подготвя празни шаблони на мандали.
2. Шаблоните на мандалите се раздават на учениците.
3. Задава се въпросът: „Какъв цвят има това, което чувствам днес?“
4. Учениците оцветяват мандалата с цветовете, които са избрали.
5. Учениците, които желаят, споделят своите чувства писмено или устно.
6. Ако учителят забележи ситуации, които заслужават внимание (като апатия, прекомерни реакции или несъответстващо поведение), трябва да ги отбележи и да ги докладва на службата за педагогическо и психологическо консултиране.

Очаквани резултати:

- Учениците визуализират своите емоции.
- Постигат отпускане чрез творческо себеизразяване.
- Развива се емпатия чрез споделянето на различни емоции в групата.

Съвети към учителите:

- Подчертайте, че цветовете са личен избор и могат да имат различно значение за всеки.
- Насърчавайте по-тихите ученици да се изразяват чрез своите рисунки.
- Създайте общо пространство, като изложите мандалите на класното табло.